Suicide : entre réalité et espoir

par André Magny

Pourquoi se suicide-t-on ? Pourquoi les jeunes plus que les vieillards ? Et pourquoi le Québec fait-il partie du peloton de tête des pays en mal de vivre ? Voilà tant de questions auxquelles Monique Séguin, professeure de psychologie à l'Université du Québec en Outaouais, tente d'apporter un éclairage nouveau dans le cadre de ses récents travaux.

Mourir à 20 ans : l'impensable. Se questionner sur ce qu'on aurait dû faire pour éviter le pire à son enfant, à son frère ou à sa sœur. Essayer de faire son deuil. À travers cette peine incommensurable, essayer de trouver de l'aide.

Monique Séguin en aurait sûrement long à raconter sur les différents témoignages et interrogations recueillis depuis quelques années, elle qui participe également au Groupe McGill d'étude sur le suicide de l'hôpital Douglas à Montréal.

Qu'est-ce que je n'ai pas vu ? Qu'aurais-je dû faire ? S'il est parfois difficile de trouver des réponses absolues à ces interrogations, il est clair, selon la professeure Séguin, que chaque personne réagit différemment face au suicide. « Il y a des gens qui vont accepter plus sereinement les tragédies de la vie. » C'est ce qu'on appelle la résilience.

La résilience, un atout

C'est à l'éthologue français Boris Cyrulnik que l'on doit la notion de savoir rebondir après une catastrophe. Dans son livre Un *merveilleux malheur*, paru en 1999 chez Odile Jacob, le spécialiste des comportements humains, qui a d'ailleurs perdu ses deux parents dans les camps nazis, explique que la résilience désigne plus spécifiquement « la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit de l'adversité. En comprenant cela, nous changeons notre regard sur le malheur et, malgré la souffrance, nous cherchons la merveille ».

La résilience peut prendre plusieurs visages, tel le désir de se dépasser à travers un sport extrême. Mais la résilience ne consiste pas seulement en la volonté de sauter en parachute pour vaincre sa phobie des hauteurs, c'est aussi de laisser libre cours à sa sensibilité.

L'histoire qui suit démontre bien ce que peut représenter la résilience. Un jour, Sylvie (nom fictif), orpheline de naissance, perd dans un accident d'auto son mari et ses jumeaux. Son troisième fils sort vivant de l'accident, mais souffre de graves lésions à la moelle épinière. Pourtant, il finira par remarcher grâce à ses efforts et à ceux de sa mère. Accablée de douleur par ces événements, Sylvie, atteinte de cancer, décide de recommencer sa vie au Québec alors qu'elle se relève d'un incendie qui a ravagé son bureau.

Selon Michelle Toutin, thérapeute en toxicomanie, cette histoire vécue citée en exemple n'est pas seulement qu'une question de courage. C'est surtout une question de « permettre à ses émotions de vivre; on a besoin de savoir retrouver qui l'on est. La résilience, c'est aller vers l'autre plus que d'aller vers l'exploit. » Monique Séguin, quant à elle, explique que tous ne sont pas outillés de la même façon pour affronter le malheur. Certains ne retombent pas sur leurs pattes comme un chat.

Quatre types de trajectoire de vie

Comment comprendre ou mettre en perspective les conséquences découlant des séparations précoces, des difficultés relationnelles, des problèmes de santé physique ou mentale dans la vie des personnes qui se suicident ? Lorsqu'on étudie certains travaux de M^me^ Séguin, on constate que les suicidés possèdent une ligne de vie symbolisée par l'accumulation de souffrances de toutes sortes, qui fait en sorte qu'un individu n'arrive plus, à un moment donné de sa vie, à encaisser d'autres abandons ou tragédies.

Quelles expériences ont une influence marquante sur notre vie ? Auront-elles une suite positive ou négative ? « En répondant à ces questions, nous sommes en mesure d'identifier les événements qui peuvent placer les individus à risques devant l'acte suicidaire, explique Monique Séguin. Nous comprenons bien que dans cette chaîne d'interactions, les relations d'attachement et l'histoire familiale sont d'une importance primordiale. »

À travers ses multiples études, dont une réalisée en avril 2005 pour le compte du gouvernement du Nouveau-Brunswick dans le cadre de son *Programme de prévention du suicide*, Monique Séguin a établi le profil des personnes susceptibles de mettre fin à leurs jours. Sa théorie se base notamment sur des données recueillies auprès des familles de personnes suicidées entre avril 2002 et mai 2003. Au cours de cette période, 109 décès sont survenus; 102 familles ont accepté de participer à l'étude.

En termes sociodémographiques, on dénombrait 85 hommes et 17 femmes qui s'étaient enlevé la vie. Plus de 60 % de ces personnes étaient âgées entre 30 et 59 ans, 41 % vivaient maritalement et plus de la moitié des 102 suicidés ne travaillaient pas.

Au-delà de toutes ces statistiques, ce qui intéresse davantage Monique Séguin, c'est l'aspect des trajectoires de vie et de la présence de psychopathologies chez la personne suicidée. Car une constante demeure dans cette étude : les problèmes de santé mentale affectent 97 % des cas analysés. Problèmes allant de l'anxiété aux troubles d'humeur, en passant par la psychose et ceux liés à la dépendance à l'alcool ou au jeu.

L'équipe de recherche de Monique Séguin a donc mis au point un graphique illustrant la trajectoire de vie de ces personnes avec les difficultés auxquelles elles ont eu à faire face. La première trajectoire correspond à l'expérience de 15 % de l'échantillon. Dans le rapport de recherche de M^me^ Séguin, on note, dès le commencement, que « la vie a présenté plusieurs éléments d'adversité, dont la négligence, la maltraitance, les conflits familiaux majeurs, les abus physiques et sexuels », problèmes qui se sont accumulés au fil du développement de l'individu.

Dans la deuxième trajectoire, on retrouve 24 % des personnes décédées. Départ difficile dans la vie, « mais dont le contexte s'est amélioré au début de l'âge adulte ». Si la vie de ces individus prend du mieux lorsqu'ils quittent le noyau familial, celle-ci retombe dans l'adversité lorsque surgissent les conflits conjugaux, les difficultés dans l'éducation des enfants et les problèmes professionnels. Selon l'étude de Mme Séguin, c'est d'ailleurs dans cette deuxième catégorie qu'on dénombre le plus grand taux de tentatives de suicide.

La troisième trajectoire regroupe 43 % des suicidaires. Visuellement, cela correspond à une linéarité descendante. Un début de vie avec « un minimum de facteurs de risque et de nombreux facteurs de protection »; puis, au fur et à mesure que le temps passe, le contexte de vie se dégrade avec, entre autres, de forts problèmes de toxicomanie et de dépression.

La quatrième et dernière trajectoire est sensiblement à l'opposé de la première. Avec ses 17 % de personnes décédées, il s'agit de la catégorie qui suscite le plus d'incompréhension chez les chercheurs. Pourquoi ? « En raison de la quasi-absence de facteurs de risque et d'éléments d'adversité », explique la professeure de l'UQO. Le suicide est donc difficile à prévoir chez ces personnes. Il survient généralement assez tardivement dans cette catégorie. En moyenne, vers 52 ans.

Monique Séguin

Recommandations

Une fois ces constats établis, Monique Séguin n'est pas du genre à se confiner derrière ses études et ne rien faire. Au contraire, elle suggère des approches thérapeutiques et questionne le soutien de l'État.

L'étude au Nouveau-Brunswick a clairement démontré l'écart important entre les interventions reçues par les personnes décédées et ce qu'elles auraient dû normalement recevoir. C'était le cas notamment des traitements liés à l'alcool et aux drogues : manque de suivi, milieu mal encadré, problèmes de médication. Résultat, selon Monique Séguin, le ministère de la Santé et du Mieux-Être néo-brunswickois s'est affairé ou s'affaire à améliorer notamment « l'accessibilité et la pertinence des services de traitement pour les personnes ayant des problèmes multiples de santé mentale, de toxicomanie et de comportements suicidaires ». Car pour la chercheuse, comme il est indéniable que dépression et toxicomanie vont de pair, il est donc impératif de traiter les deux problèmes de front.

Autre recommandation plus large lorsqu'il s'agit de gouvernements : il importe qu'une meilleure coordination et une plus grande participation des différents intervenants (comme les services psychosociaux, médicaux et policiers) soient mises en place.

Interventions

L'amélioration des mesures préventives demeure évidemment au cœur d'une solution durable pour contrer le suicide. Le monde du suicide étant complexe, on a parfois l'impression qu'il faut être constamment aux aguets.

La spécialiste évoque le problème des tentatives de suicide à répétition, plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes en raison notamment du fait qu'elles consultent plus que les hommes. « On a parfois l'impression qu'en dépit des thérapies répétées auprès de ce type de personnes, tout tombe lorsqu'un événement malheureux se produit. La personne pourrait alors refaire une autre tentative de suicide. Et pourtant, il faut recommencer les séances de thérapie et ne pas désespérer. »

À l'heure où l'on parle de déménager le Casino de Montréal, la psychologue sociale est d'avis qu'il faut garder un œil vigilant sur les relations existant entre le jeu pathologique et l'envie suicidaire. « Il faut savoir qu'avec le jeu pathologique, on est dans un milieu de cachotteries, ce qui rend le recours aux services plus difficile. » Le moral des personnes coincées dans cet engrenage s'effriterait même plus rapidement que celui des individus aux prises avec une dépendance à l'alcool.

Les comportements des individus portés au suicide ayant des répercussions autour d'eux, il importe évidemment de travailler en concertation avec leurs familles. La possibilité que l'individu en mal de vivre rencontre au sein de sa famille ou ailleurs « une figure de protection » avec qui s'établirait un rapport privilégié est plus que souhaitable.

Une lueur d'espoir?

À travers ces faits parfois déprimants, pouvons-nous espérer voir la lumière au bout du tunnel et constater la diminution du taux de suicide chez nous ? Oui, le Québec est sur la bonne voie, car il n'occupe plus le premier rang en ce qui concerne le nombre de suicides chez les jeunes. Selon l'Institut national de santé publique du Québec, il occupe aujourd'hui la troisième position de ce classement.

Selon des chiffres provenant du Bureau du Coroner du Québec, on comptait, en 1999, 1 700 suicides chez les jeunes alors qu'en 2005, le nombre est tombé à 1 100, soit une baisse non négligeable de 21 %. Monique Séguin explique cette statistique positive par le fait « que nous sommes davantage à l'affût ». Les campagnes de sensibilisation sur les problèmes liés au suicide ont certainement eu un impact positif sur l'ensemble de la société.

Les nombreux organismes de prévention (voir encadré, page 15) ou groupes d'entraide qui existent au Québec sont également au nombre des moyens utilisés par les individus dépressifs pour s'accrocher à leur existence.

Que faire lorsque la vie nous éloigne de ces bouées de sauvetage ? Monique Séguin demeure catégorique : il faut aller en thérapie, même si cela doit nous remettre en question. Nous sommes tous humains avec nos forces et nos faiblesses. M^me^ Séguin tente de réconforter ceux et celles qui ont l'impression d'avoir tout fait pour venir en aide à leurs proches dépressifs. « Malheureusement, il y a aussi des tragédies chez les bonnes personnes. »

L'acceptation de la perte d'un parent ou d'un proche nécessite de la patience. Les personnes endeuillées gagnent également à lire sur le sujet. Et si le deuil devient source de dépression pour ceux qui restent, il ne faut absolument pas hésiter à consulter des professionnels. « Si le deuil devient compliqué, il faut aller vers les psychologues. Après tout, conclut Monique Séguin, il faut prendre le temps de vivre sa peine. »

Une main tendue

Souvent, dans une situation désespérée, la petite flamme vacillante de l'espoir reprend de la vigueur lorsqu'on essaie d'attraper la main qui se tend vers soi. Il existe en Outaouais, et ailleurs au Québec, des organismes qui offrent aux jeunes des solutions d'ancrage à la vie.

C'est le cas de la Fondation Lani. Transposant son chagrin de père à la cause des gens en mal de vivre, le professeur de l'UQO Yao A. Assogba a mis sur pied la fondation qui porte le prénom de son fils, qui s'est enlevé la vie en 2000, alors qu'il avait 18 ans. Des parents, des amis et des intervenants du milieu se sont alors mobilisés pour créer l'organisme sans but lucratif.

« Je lance un cri d'appel au gouvernement et à la société. Nous n'en pouvons plus de voir nos frères et nos soeurs se suicider. Faites quelque chose... », avait écrit Lani à un journal, lors du suicide d'un jeune adolescent de la région, décriant par le fait même le nombre alarmant de suicides chez les jeunes Québécois.

Son père raconte que la Fondation est là pour soutenir « des projets pour les jeunes de 12 à 25 ans qui ont des tendances suicidaires. » Depuis 2001, la Fondation a aidé plus de 200 jeunes de la région. Celle-ci prend le relais de la Direction de la protection de la jeunesse lorsque cette dernière n'a pas les budgets souhaités pour certains projets comme des ateliers d'écriture de chansons.

La Fondation Lani se finance grâce à des dons ainsi que par certains événements comme le spectacle annuel *La vie, un peu, beaucoup, passionnément* présenté au Cégep de l'Outaouais. M. Assogba soutient également les activités de *Blues mode d'emploi*, un outil qui œuvre auprès des jeunes dans Internet. « Nous sommes la seule fondation qui permet à un jeune de s'accrocher à un projet concret, tient à préciser le professeur en travail social. »

Nelligan, au cœur des ados

« S'exprimer afin d'éviter les pensées suicidaires », c'est le leitmotiv de *Blues mode d'emploi*, un recueil produit par l'Esplanade des jeunes sur Internet. L'organisme multimédia montréalais a conçu ce guide d'activités destiné aux ados afin de surmonter leurs états d'âme négatifs. Émile Nelligan, dont on connaît le destin tragique mais aussi toute la créativité, sert de figure de proue.

À travers divers exercices de création, les participants prennent contact avec eux-mêmes et s'engagent dans une réflexion sur les moyens de construire leur bonheur. Les activités sont regroupées autour des cinq grands thèmes abordés par Émile Nelligan dans son poème « *La romance du vin* » : la consommation et l'évasion; les aspirations et les rêves; le sentiment de rejet, l'isolement et la solitude; l'ambiguïté des émotions ainsi que l'amour : ses grandes joies et ses peines.

S'adressant à ceux qui interviennent auprès de la jeunesse du Québec, *Blues mode d'emploi* a fait ses premiers pas en Outaouais dès 2004 grâce à l'engagement de la Fondation Lani et des intervenants jeunesse de l'Outaouais. Plus d'une cinquantaine de jeunes ont participé à différentes activités tirées du recueil.

Les 25 ans de Tel-Jeunes

Organisme panquébécois, Tel-Jeunes aide depuis maintenant 25 ans. Contrairement à d'autres services du genre, les personnes à l'écoute chez Tel-Jeunes ne sont pas bénévoles. Ce sont des professionnels rémunérés (psychologues, psychoéducateurs, travailleurs sociaux et sexologues) qui, 24 heures sur 24, 365 jours par année, répondent aux demandes des jeunes aux prises avec de nombreuses problématiques.

Christine Turcotte, étudiante au doctorat en psychologie et intervenante à Tel-Jeunes, constate que le service téléphonique est particulièrement populaire chez les 14-15 ans. Outre les traditionnels appels téléphoniques, Tel-Jeunes offre depuis peu *Brise la glace*, un service de réponses par voie électronique. Si elle ne peut noter une baisse significative des appels ou des courriels en lien avec le suicide, elle peut affirmer en revanche, chiffres à l'appui, que le suicide fait partie des dix principales raisons pour lesquelles les adolescents appellent Tel-Jeunes. De plus, les filles font plus d'appels à l'aide que les garçons, toute problématique confondue, et la majorité des appels de suicidés potentiels s'accompagnent également de problèmes de santé mentale.

Pour l'étudiante universitaire, les intervenants de Tel-Jeunes partent du principe qu'ils sont là pour donner de la force à chaque jeune afin qu'il trouve par lui-même le moyen de s'en sortir. « On veut aller plus loin avec eux. »

Pour appeler, écrire, participer, donner

Fondation Lani
www.fondationlani.ca

L'Esplanade des jeunes sur Internet
Pour se procurer le recueil, communiquez avec Line St-Germain, directrice de l'Esplanade des jeunes sur Internet
180, boul. René-Lévesque Est, bureau 333
Montréal (Québec) H2X 1N6
Téléphone : 514 529-6666
Télécopieur : 514 904-2005
info@esplanade.org
Blues mode d'emploi
www.esplanade.org/bluesmodedemploi/index.shtml

Tel-Jeunes - Ça urge?
Téléphone : 1 800 263-2266
www.teljeunes.com

La ligne parents
La ligne parents consiste en un centre d'intervention téléphonique destiné aux parents qui s'interrogent sur l'éducation de leurs enfants ou qui éprouvent des difficultés dans leur rôle de parent.
Téléphone : 1 800 361-5085